

¡Vamos a comer—y a aprender—juntos!

Comer juntos en familia es una forma ideal de desarrollar hábitos de alimentación sanos. Pero eso no es todo lo que ocurre cuando se reúnen en torno a la mesa de la comida. Refuerzan también sus vínculos e incluso pueden practicar con sus hijos las habilidades que están aprendiendo en la escuela. Aprovechen los consejos de esta guía.



Hagan tiempo para las comidas

¿Su ocupado horario les supone un reto cada noche a la hora de poner una cena nutritiva en la mesa? ¡No están solos! Estas ideas pueden facilitarles la tarea.

Planeen con anticipación

Comenten su horario cada semana y que su hijo se encargue de escribir la hora de las comidas en el calendario. No es necesario que sea la cena. Si usted sabe que se quedará trabajando tarde un día, dígame que anote el desayuno para todos. Compartan una merienda antes del entrenamiento de béisbol. O ilusionense pensando en terminar una semana frenética con un desayuno almuerzo el sábado.

Inventen atajos

¿No tienen tiempo para cocinar y comer? ¡Saltense el cocinado! Pásense por el supermercado y compren un pollo asado, papas “para cocer en su bolsa” con el microondas y una ensalada del bar de ensaladas. O bien hagan doble cantidad de sopas y guisados los fines de semana y congelen la mitad para descongelar durante la semana. Otra idea es poner un bufé de alimentos que no haya que calentar, como restos de pollo cocinado, daditos de queso, galletitas saladas integrales, palitos de zanahoria y apio con hummus, uvas y rodajas de manzana.

Trabajen en equipo

Implice a su hijo en cada aspecto de la comida familiar: desde que le ayude en la preparación y el cocinado de los alimentos hasta poner y quitar la mesa.

Adquirirá experiencia en seguir instrucciones y en medir ingredientes. Cuando sea más independiente en la cocina, su ayuda le ahorrará a usted tiempo.

Consejo: Estimule las relaciones familiares apagando la TV durante las comidas y colocando los teléfonos silenciados en otra habitación.



Introduzca alimentos nuevos

Inspire a su hija a que pruebe nuevos alimentos sanos y que vea que ustedes también los comen. Luego, en una divertida actividad matemática, podría hacer una gráfica con las reacciones de su familia a los nuevos alimentos.

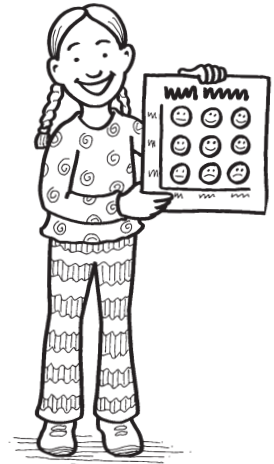
1. Elijan. Llévase la de compras y elijan algo desconocido para usted y para ella, como kimchi, trigo bulgur, calabaza tipo bellota o diente de león. Busquen recetas en libros de cocina o en la red para aprender maneras de cocinar lo que han seleccionado.

2. Pruébenlo. Sirvan el nuevo alimento al comienzo de una comida, cuando su hija tenga hambre y le cueste menos probarlo. Anime a todos a que coman un poquito. Hablen del sabor y de la textura y de lo que les gusta (o no les gusta) del alimento.

3. Hagan una gráfica. Su hija puede hacer ahora una gráfica con una columna con el nombre de cada miembro de su familia y filas en blanco para ir rellenándolas cuando prueben nuevos alimentos. Dígame que anote la opinión de cada persona dibujando un emoticono: 😊 = “Me encanta”, 😐 = “No está mal” o ☹ = “No es lo mío”.

4. Compartan. Al cabo de una semana, que su hija informe de los datos recogidos: “Más personas prefirieron la calabaza tipo bellota a todo lo demás que probamos” o “El trigo bulgur consiguió dos sonrisas más con ‘Me encanta’ que el diente de león”.

Consejo: ¡No rechacen los alimentos con 😐 o con ☹; Procure servirlos de varias maneras y que su hija ponga al día sus respuestas con una 😊.



Aprender en torno a la mesa

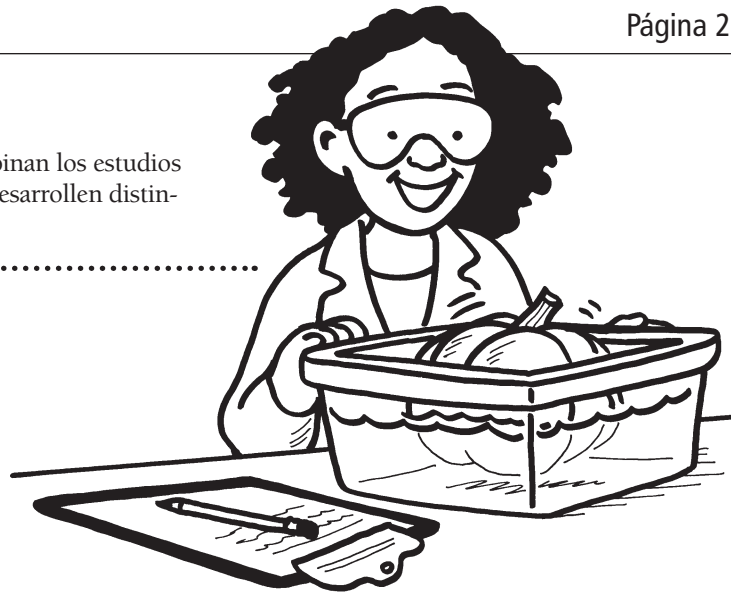
La hora de la comida cumple una misión doble cuando se combinan los estudios y los alimentos. Inicien conversaciones interesantes y juegos que desarrollen distintos tipos de habilidades con las ideas de esta página.

Debates durante la cena

Refuerce la capacidad de su hija para hablar, escuchar y pensar con estas ideas.

● **Inicios de conversación.** Diga a los miembros de su familia que escriban preguntas en fichas de cartulina. (Ejemplos: “¿Cómo sería el mundo si los perros mandaran?” “¿Qué materia poco común te gustaría que se enseñara en la escuela?”) Guarden las fichas en una cajita para recetas de cocina. A la hora de la cena, coloquen la cajita en la mesa y que su hija saque una para iniciar la conversación.

● **Lo que aprendimos.** Tórnense compartiendo una cosa interesante que han aprendido ese día. Se enterarán de lo que su hija hizo en la escuela y ella verá que los adultos también aprenden cada día. Quizá descubrió en clase de ciencias que una calabaza puede florear y usted tal vez escuchó un podcast sobre formas de difundir la amabilidad. Háganse preguntas para seguir aprendiendo.



● **¿Quién soy yo?** Conversen mientras imaginan en secreto que son un personaje de un libro, una película o un programa de TV. Si su hija es un perezoso como el que vio en una película, por ejemplo, podría pensar en qué diría un perezoso y cómo hablaría (¡espacio!). Al final de la comida, ¿pueden adivinar las identidades de cada uno?

Juegos para la hora de comer

Aprendan y diviértanse más durante las comidas en familia con estas amistosas competiciones que centran la atención en los alimentos sanos.



● **Añade un ingrediente.**

Este juego ayuda a reforzar la memoria de su hijo. Dígale que elija un alimento que puede tener muchos rellenos o condimentos (pizza, burritos, tortillas de huevo).

Empieza con “En mi burrito me gusta poner...” y dice un alimento (por ejemplo, frijoles negros). La siguiente persona repite su relleno y añade otro (“En mi burrito me gusta poner frijoles negros y tomates”). Continúen así hasta que a alguien se le olvide un ingrediente. La última persona que recuerda todo empieza una nueva ronda con un alimento distinto.

● **Inventa un plato.** Estimulen el pensamiento creativo con este reto. Todos ustedes escriben en secreto un alimento en una tira de papel (espinacas, arándanos, camotes, salmón). Su hijo recoge las tiras y las lee en voz alta. Cada persona describe un plato que

incluya todos esos ingredientes (ejemplo: ensalada de espinacas con trozos de camote, tiras de salmón a la plancha y vinagreta de arándanos). Voten por el plato más creativo. Escriban una nueva lista de ingredientes y la persona que en la ronda anterior fue votada como “chef más creativo” lee la lista en voz alta.

● **Hagan una cadena de palabras.** He aquí un juego con el que su hijo desarrollará el vocabulario de los alimentos. Digan el nombre de cualquier alimento: la única norma es que tiene que empezar con la última letra del alimento elegido por el jugador precedente. Así que si usted elige *cilantro*, su hijo podría elegir *ocra* y el siguiente jugador podría decir *aguacate*. Si alguien no reconoce su alimento, usted deberá describirlo. *Idea:* Añadan una variación y si su palabra empieza y termina con la misma letra (*almendra*), se invierte el orden del juego.



Nota editorial: La revisión de *Nutrition Nuggets™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN18xx560S